

Mon memento prévention n°2

6 conseils pour se motiver

Pas toujours évident de se motiver et de rester motivé dans la pratique d'une activité physique : fatigue, mauvaise météo...sont autant d'excuses pouvant freiner votre entrain. Pour garder le cap au beau fixe, nous vous proposons quelques conseils avant de démarrer vos entrainements :

1. **Prenez du plaisir !** Fixez-vous comme 1^{er} objectif de terminer votre course ou votre randonnée sans vous arrêter avec une aisance respiratoire, c'est-à-dire de pouvoir parler tout au long de votre parcours de façon aisée.
2. **Soyez à l'écoute de votre corps !** Inutile de vouloir battre un record personnel dès la reprise. Vouloir aller trop vite dans la progression peut-être synonyme de blessure, de fatigue, d'une baisse de motivation...
3. **Listez les raisons** qui vous poussent à réaliser cette course : se muscler, perdre du poids, se challenger, se déstresser, être bien dans sa peau, partager un moment convivial avec vos collègues...
4. **Organisez-vous** en établissant à l'avance un calendrier de vos séances.
5. **Boostez-vous !** Régulièrement, faites le point sur l'avancée de vos progrès et notez l'impact de cette pratique régulière sur votre moral et votre humeur.
6. **Entrainez-vous** à plusieurs, avec vos collègues , en respectant les gestes barrières!

